



12がつの給食こんだて予定表

＜めあて＞



岡岡町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

小 学 校

令和7年度

日	こんだてめい		＜きいろ＞	＜あか＞	＜みどり＞	エネルギー (和加リ)	ひとくちメッセージ
	しゅよく	牛乳	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
1月			マカロニグラタン やさいスープ いちごジャム	しょくパン いちごジャム マカロニ こむぎこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン にんじん キャベツ パセリ	636	「グラタン」はフランスの郷土料理です。鍋についておこげを「けずり取る」という意味の「グラッテー」からきています。
2火			ぶたにくとじゃがいものにも のこんさいとマヨネーズのサラダ しそこんぶふりかけ	（こめ） じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム（プレス） こんぶ あおりのり	620	じゃがいもと豚肉を一緒に煮た煮物は、うまみがよくしみてご飯が進む料理です。根菜サラダで、かみ応えのある食感も楽しみましょう。
3水			ラーメン ぎょうざ パンパンジーサラダ	こくとうパン ごまあぶら ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく だいず	567	給食室では温かい給食を届けるために時間ギリギリに仕上げます。それでもラーメンはのびやすいので、手早く準備して食べてくださいね。
4木			さばのおろしかけ けんちんじる	（こめ）むぎ でんぱん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく どうふ	596	さばにかけている大根おろしは、魚の味をまろやかにしたり、消化を助けたりします。加熱してあるので、辛くありませんよ。
5金			マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	（こめ）むぎ さとう あぶら でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム（プレス） どうふ	641	麻婆豆腐は中国の四川地方の料理です。本場では、とても辛い料理ですが、給食では食べやすい味にしています。
8月			【世界の料理 フランス】 とりにくのトマトソースやき フレンチサラダ ポトフ マーガリン	フランスパン オリーブオイル マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー にんじん キャベツ きゅうり はくさい	621	フランスの食文化は、和食と同じくユネスコの無形文化遺産に登録されています。
9火			ふゆやさいのカレー チーズサラダ	（こめ）むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ハム（プレス） チーズ	630	今日のカレーには、人参・大根・れんこん・ブロッコリーなどの冬野菜がたくさん入っています。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。
10水			ホキのチリソースやき カブのスープ みかん りんごジャム	ワンローフパン さとう あぶら りんごジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン にんにく かぶ にんじん みかん かぶのは	547	かぶは、冬が旬の野菜です。煮込むと甘みが出ます。今日は、根も葉も使った、体がほっこり温まるスープにしました。
11木			みそにこみうどん こまつなのおひたし	（こめ）うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ わかめ かつおぶし	584	今日のうどんは、みそ味で、ぐつぐつ煮こんだ料理です。あつあつのうどんを体で芯（しん）からあたためましょう。
12金			とりにくとだいずのあげからめ こんぶあえ はるさめじる	（こめ）むぎ あぶら でんぱん さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ どうふ だいず	660	鶏肉と大豆をカリッと揚げて甘辛いたれをからめました。大豆のたんぱく質は、筋肉や血を作るもとになります。昆布和えや春雨汁でさっぱりと食べましょう。
15月			チリコンカン ウインナー こまつなとコーンのスープ	せわりコッパパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ベーコン	625	今日はチリコンカンです。背割リコッパパンにはさんで食べましょう。こぼれやすいので、気をつけながら上手に食べてくださいね。
16火			とりだんごじる ほうれんそうのごまあえ	（こめ）あぶら さとう マロニー ごま	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ ちくわ	550	野菜はミネラル・ビタミン・食物繊維がたっぷりです。しっかり食べて、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めましょう。
17水			はなやさいのシチュー だいこんサラダ	ねじりパン じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ とりにく	547	ブロッコリーとカリフラワーはキャベツの仲間です。花が咲く前の、栄養とうま味がぎゅっとつまった「つぼみ」を食べます。
18木			おやこに わふうサラダ	（こめ） じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ツナ わかめ	592	かぜを予防するためには、1に手洗い、2に栄養です。そして、しっかり睡眠をとって、かぜに負けない体をつくりましょう。
19金			【和食の日】 さわらのゆずごしょうやき ひじきとだいずのもの かぼちゃのみそ煮	（こめ） さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ さわら てんぷら だいず ひじき とうふ あぶらあげ	575	今日は、12月22日の冬至（とうじ）にちなんで献立です。この日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入るとかぜをひかないと言われていました。
22月			とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ コーンホワイトスープ セレクトデザート	クレセントロールパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム（プレス） ベーコン いんげんまめ	630	2学期の給食は今日で終わりです。予約したデザートもあります。2学期を振り返りながら、先生や友達と一緒に味わってくださいね。

のついたものは、おかがきまち（またはおかがきまちゅうへん）でつくられたものです。

デザート
のエネルギー

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。
※材料の都合で献立を変更することがあります。

もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう

ぐあ ぐあ

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

ぐあ ぐあ

できたら
Oをつけますよ。

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

ぐあ ぐあ

ゆっくりよくかんで
食べよう

ぐあ ぐあ

冬野菜をたっぷり食べよう

ぐあ ぐあ

22日(月)はセレクト給食です。
3種類のデザートの中から予約したデザートを食べます。
22日のエネルギーは、選んだデザート
のエネルギーを足すと、摂取エネルギーがわかります。
☆ボンデーナッツ(チョコ) 113kcal
☆ボンデーナッツ(いちご) 116kcal
☆クリスマスいちごゼリー 35kcal